

防疫與吃飯

新冠肺炎疫情擴散，人人談疫色變。擔心感染，可以盡量不外出，不聚會。但民以食為天，不到菜場、超市買菜，就得靠網購找吃食。人同此心，偏偏非常時期的交通物流因為某些原因不暢。網站蔬菜存貨有限，有時搶得到，有時搶不到。而且，即便蔬菜供應充足還得有人送貨，有地方存放。有些網站的宅送服務暫停。叮咚買菜依舊送貨，但生意火爆，無法實現半小時內送達的承諾。食行生鮮在每個小區的冷藏貨櫃有限，有時等一周也排不上隊。另外，各小區加強防疫管理，外賣、快遞一律不准入內，送貨上門的商家把東西放在大門口，讓顧客自己出門取件。這種做法造成小區門口擁擠、雜亂，不但容易弄錯貨品，且不符合減少人員聚集的防疫原則。

吃飯是天下頭等大事，不可一日或缺。老話說「人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌」。食物不僅提供營養，促進身體健康，也能加強心理安全感，提升幸福感。眼下食物還可以說是增強人體免疫力的另類利器。政府的一大防疫舉措不也是優先糧油、蔬菜、水果、肉蛋的供應，保障國民的「菜籃子、米袋子」嗎？然而每次傳染病爆發，同胞們又都愛從吃食上找根源。十七年前的「非典」據說是果子狸引發的慘劇，這次又傳說是因為有人吃蝙蝠或穿山甲等野生動物造成的。再往前追溯到上世紀八九十年代甲肝流行，大家都不約而同責備上海人吃蜆子的習慣。還有「禽流感」，「豬流感」，顧名思義也都與吃食有關。

破壞生態環境，無視食品衛生，掠奪、獵奇、炫富式的大吃大喝當然不可取，但將公共衛生危機僅僅歸咎於「吃的原罪」太過輕省、方便。如今新冠病毒的

怎能渡海來？

從前往唐樓時，儘管一屋七伙，非常擠迫，然而鄰里感情密切，其中一戶與我們交情最深。他們很早就遷出唐樓，搬進獲設計獎的彩虹邨。這種改變，跟很多香港人的命運相似，那是六十年代的事了。到了八十年代，我家抽中了「居者有其屋」，結束了二十多年的唐樓歲月，搬到長沙灣的居屋。這足跡，亦是不少香港人走過的。大城市裏從來都不乏小人物奮鬥的故事。

在一幢唐樓裏起居，守望相助，自然又搭起橋樑，甚至乎，或多或少地改變了親朋的命運。

他們有個堂弟，從內地去了澳門，暫時在船廠當技工，想申請來港。當年澳門一點也不金光燦爛，「賊船」（賭場）之外，平靜素樸，可是上游的機會不多。這個人打聽到消息：只要有香港公司願意聘請，就有機會來港。他當然向親人求助。中國人最重情誼，既然堂弟有求，就一定掏出心肺來幫忙。鄰居既然與我家感情厚密，第一個想起能相助的，是我大哥。

我大哥很年輕已經創業，赤手空拳，營運着一家山寨五金廠。廠房位於深水埗舊碼頭，用鐵皮造，買兩三部舊機器回來生產。機器聲轟轟的，耳朵難受，卻把夢建造起來。

船廠與五金廠都是機械廠，性質相近，用這途徑申請，總有多少希望吧。他們先跟我父母商量，接着大哥在文件上蓋了工廠印章，還在東主一欄簽了名。數月後那堂弟坐佛山號輪船吧，順風順水就來到香港。



傳染病源尚無定論，而隨地吐痰，飯前便後不洗手，咳嗽、打噴嚏不捂住口鼻等不良行為其實比少數人「偷食禁果」更普遍，更平常，也因其司空見慣更容易讓人麻痹而傳播疾病。坊間一談起傳染病就聚焦飯桌，也許說明了國民心目中吃飯獨一無二、無可替代的重要性，但我覺得更有益處的是把這次的疫病作為契機，反思、改善個人的生活方式。

黃庭堅曾有「食時五觀」說，包括：一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，貪嗔痴為宗；四、正事良藥，為療形苦；五、為成道業，故受此食。他提出，吃飯時首先要考慮食品生產耗費的人力、物力，懂得「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的道理。其次要反省自己在事親、事君和立身三方面是否盡力，自己的功德能否配得上眼前的飯食。第三要警惕吃飯時過分縱欲，不要貪吃愛吃的，討厭不愛吃的而對食物的來源一無所知。第四是應當把飯食當成治療「形苦」或者說是飢渴的良藥，五穀菜蔬等樸素食吃可以養人，魚肉等高檔食品不妨用來養老。如果能做到以上這些，在天地之間行仁恕之道，那進餐就無愧於君子之德，不是白吃飯（「不素餐兮」）了。

黃庭堅信奉儒家思想，提倡推己及人，修身齊家治國平天下，今人無需完全贊同、全盤照搬。但他主張的飲食之道對自然與人事常懷敬畏、感恩之心，反對貪婪奢侈、暴飲暴食，提倡惜福養生，並希望以此為契機，淬煉品德，樹立志向，這些都是金玉良言。哪怕我們無法企及這種高度，吃飯時多點自省與節制，不光對當下的防疫，對今後的自我修養也都有好處。



一段兄弟親情，一份鄰里情誼，義不容辭就鋪好跳板，讓他渡海，讓他尋夢。他來港後曾登門致謝，我只見過這麼一次。之後，他好像找到合適工作，再之後是……

「黃生、黃師奶」，這是那年代流行的稱呼。鄰居師奶聰慧，口舌伶俐。「那堂弟呀，他想來香港，我們沒本事幫忙，不怕厚面皮，請你們來幫才成事。沒想到他寄信回鄉下，說從來沒人關照，又告訴香港的親戚，說一切都是靠自己……」

我只見過那堂弟這麼一次，再次重逢是幾年前，中間相隔數十年了。日子飛逝，生活紛繁，不相干的人，如佛山號輪船在港澳海域所激起的浪花飛沫，一閃即逝，怎會想起呢？那晚鄰居設下筵席，慶祝八十大壽，酒樓用活動板給主人家圍了獨立空間。三圍筵席，賓客非近親即好友，忽然看見一個中年人，咦，好生眼熟，竟然不用思索就記起是那個堂弟。中國人對人情自有一套，縱然看清對方面貌，然而到底是親戚，在重要場合，依然相邀。

在命運轉折點，得人助力，順利登岸。渡海之後，急不及待，否認恩典。他腦裏想什麼呢？可能以為恩典是債務，怕恩人來討，所以此地無銀一番。又可能強調無需受恩已足以渡海，證明自己能幹、有本事吧。殊不知心理健康，底子厚實，福懷滿溢的，最會知恩感恩。

至於舊式香港人那種重情仗義的美德，他永遠也不會明白的。



一个星期前，一個風光明媚的下午，華裔英國媽媽平安回家，因為工作單位已經採取措施，鼓勵員工在家工作。他們一直協調輪班，不用當值的便在家工作。當天當地政府應對新冠肺炎疫情，還在實施「群體免疫」的方案，她感覺這其中潛在著危險，自己比較幸運，可以留在家中。

回家路上，她首先去超市買衛生紙，因為女兒在學校借了同學四卷，她必須立刻郵寄給女兒。可惜到處跑了幾遍，她只能買到四卷。還未來得及感恩，她便要面對文化差異所帶來的防疫困境，因為家有一位非常樂觀的英國人丈夫。對個人防疫

的措施，他與華裔媽媽的理解不同。

這位華人媽媽連日來努力向香港親友了解新冠肺炎的特性，以及一切在工作間及家中預防的措施。香港的朋友在開始談話時，得知英國朋友們過於樂觀，因此萬分着急而胃痛，害怕疫情會瞬間失控，醫療系統崩潰。

黃昏前英國爸爸回家了，還是整齊的一套西裝，歡喜地進來。妻子便立刻趨前，認真地提出抗疫期間各種家居措施，因為從外面走進家門的人，只有丈夫一人，妻子管好丈夫便能把握一個世界。她希望丈夫遵守回家後脫衣物和鞋子及各種消毒程序等，但丈夫反應冷淡，認為那是過度清潔了。美麗賢淑的太太，後來告訴朋友，她的確有點強硬，感覺自己也有點不對，認為自己成功說服丈夫穿便服以便

回家清洗已是一大進展。

沒多久這位華人媽媽又展示自己新買的電動消毒皮鞋的器材，香港朋友看見了不禁問，消毒完鞋子，怎樣消毒那個器材呢？她又發現原來從外面買回來的雜貨全部都要消毒，香港朋友回答說，他們就是這樣熬過了兩個月。沒多久她又貼文，詢問病毒氣溶膠傳播的真偽。香港朋友指出，空氣傳播是其中一種方式，叮囑她外出必須戴口罩。她說華人的面孔，出街戴口罩，可能會被襲擊。

一對朋友相隔着大地和海洋，一起約怎樣郵寄物資，就是英國人暫時買不到的個人衛生用品，必須要朋友空運過去。畢竟這是很多人生命中第一個瘟疫，大家都在忙着應付，為何要分散精神恨惡別人呢？

不尋常的尋常英國家庭

◀ 疫情期間，在家辦公是防疫的方式之一
資料圖片

抗疫時期的「幽居」



疫情仍在擴散，每個人的精神都上緊了發條，家裏還剩多少口罩？酒精搓手液放進隨身包了沒有？資訊在指尖滑動，安定好像還是一個遙遙無期的詞。一段時間以來，疫情突然使我們陷入「幽居」狀態

。這當然不是陶淵明「悠然見南山」式的幽居。在都市的緊張忙碌中尋得一僻靜處小憩，固然令人身心放鬆，且一如陶淵明《讀山海經》所寫，恬淡自適，「眾鳥欣有託，吾亦愛吾廬……歡言酌春酒，摘我園中蔬……泛覽《周王傳》，流觀《山海》圖。俯仰終宇宙，不樂復何如？」然而面對疫情之下人們遭受的精神困擾，除了內心憂懼，所謂幽居，更重要的是指疫情使人與其所習以為常的日常生活拉開了距離。

你不斷接收、甄別爆炸了的信息，戴着口罩投入崗位，從雲會議發展到雲社交，不再到戲院去，晚餐一律外帶回家。不僅同事、朋友之間開始保持適當距離，你也必須在熟悉的生活模式以外另闢蹊徑。防疫減少了不必要的外出和與人接觸，增加的是屬於自己的時間，甚至是自己與自己「說話」的時間。

社會福利署開通了「2020抗疫心理資源庫」，為公眾、員工、居家檢疫等各不相同的人士提供「心理急救箱」，很顯然，不少人在增加了的獨處時間中飽受焦慮困擾，國際高中生憑IB考試取消，香港的中學文憑考試DSE也宣布延期，或許更急迫的是，不少生意難以為繼，比如大眾書局十六間舖頭全線結業，許多街頭小店更無力支撐。政府正在推行零售業資助計劃，飽受重創的小型商戶能否渡過難關仍未可知。

然而幽居狀態其實不僅是我們當下陷入的某種困境，其實還是對於現代人靈活生活的一項重要的能力測驗。雪莉·透克在她的TED演講中提到：「獨處能讓你找到自我，體驗過孤獨後你才能夠走向人們進而建立真正的連結，當我們沒有和自己獨處的能力，我們轉向別人只為使自己覺得較不焦慮，或感受到自己的存在，當這一切演變到這個地步時，我們已無法去欣賞周圍的人，我們只是在利用這些人，把他們當作是零件，用來支持我們脆弱自我的零件……我們如果不能獨處，我們將更加孤單。」現在我們已經不需要像雪莉說的那樣去營造獨處的時空，疫情蔓延天然地為我們設置了一道接一道的屏障，我們的生活如今不是為了在屏障之間艱難地換氣

，而是需要重建獨處、幽居的能力，在防疫的同時化靜態為動態。

這離不開重新計劃生活，把被隔離的或被迫獨處的大段無目的時間，重新劃分成細小的時間段，為每個時間段安排不同的任務，讓細碎的庸常運動起來、通過行動獲取意義。而這些等待安排的任務未必來自於你的工作，它們會促使你在遠離正常的社交和娛樂時，開始思考自己真正的「興趣」是什麼、對「未來」有何嚮往與規劃？幽居如果是一種能力，它關涉的便是在「不正常」或「被動」的情形裏你能否重建生活的自律與和諧的步調，而非放任自己或者全憑社交媒体所掌控。事實上，就連我們拖久已久的「睡眠債」，根據研究也是不可能一次性清還的。一到假期突然補充大量睡眠，不僅不利於還「債」還會給身體帶來負擔，有趣的是，專家對於身體負債給出的建議也是充分利用零碎的時間，從學習自我管理着手。

那年代的歌



◀ 一九五二年出版的《人民歌聲》

作者供圖

唱一首歌，他高興答應，唱《牧羊姑娘》。以前沒有聽他唱歌，真不知道他如此厲害，他的歌聲彷彿把整個樓層震撼。他不止是作曲家，而且是歌唱家，在掌聲如雷的熱情歡送中離開報社。

香港各界歌詠團的第一個高潮，出現於一九四九年新中國成立的前夕，最早有香港青年歌詠團、虹虹歌詠團、聯青、秋風、螢蟻歌詠團、新音樂社、中華音樂學院等，活躍於香港大學的陸佑堂、北角璇宮戲院、大酒店、麗的呼聲。當時本港的歌詠團發展至四十多個，其中影響力大的是由草田等三位音樂家組織的「港九歌詠團聯合會」，帶動了港九青年歌詠活動，一九四八年春節，草田聯合其他歌詠團舉辦「春季聯合音樂會」，千人大合唱，大膽而轟動地演唱了當時十分流行的一首歌《唱出一個春天來》。同年夏天，活動再推向高潮，把延安的歌劇《白毛女》公開演出，由中原劇社、中國藝術劇社及中華音樂學院聯合匯演，香港觀眾首次看到解放區的優秀歌劇。

一九四九年新中國成立後，活躍一時的「螢蟻歌詠團」近百人北上參加工作，「虹虹歌詠團」部分成員相繼回去參加建設祖國，其中有新聞界熟悉的諸君。她曾任港澳辦公室主任，澳門回歸前出任中葡談判中方代表團成員，澳門基本法起草委員會委員、副秘書長，當年她是虹虹歌詠團的核心成員。

那年代的歌詠團，是愛國青年的洪爐。《人民歌聲》的二百七十首歌，記下了中華人民共和國的社會新事物。

五星紅旗迎風飄揚，勝利歌聲多麼響亮，歌唱我們親愛的祖國……

中華人民共和國成立之初，全國各地人人唱歌，朝氣蓬勃，熱風吹到香港，《歌唱祖國》深受歡迎，歷久常新。

那時候為了唱歌，到書店買了一本歌曲集，幾十年過去，最近從書櫃翻出一九五二年六月出版的歌集《人民歌聲》，驚覺這已是六十八年前了。從少年始一直收藏，搬過幾次家，每次清理的書二百多本，合起來也有七八百本，始終把它留着，幾年前用膠套小心裹起來，放在書櫃「重要書籍」的一欄，不由想起黃永玉將一九四九年國慶當日《大公報》隨報附送的一面國旗，收藏至今。這代人就是這樣的執著。

《人民歌聲》收錄歌曲二百七十首，許多歌現在被遺忘了，或許失傳了，在共和國的歷史上是一本有價值的書。這些歌曲，當時由北京人民廣播電台二、三台每天播放，影響遍及全國各地，深入民心。為此，北京人民廣播電台決定出版，由人民歌聲社編輯。用兩女一男歌手作彩色封面，邀得著名作家茅盾書寫「人民歌聲」，當時他是新中國第一任文化部長，可見對這本歌集重視。一九五二年一月初版，到我手上已是六月版，一再重印，全國搶手。

我工作的報社歌詠班從歌集選曲，每周唱一次，由姓譚的同事教歌。其他愛國報社、通訊社、出版社、電影界、工會、婦女界